

# 60代からの働き方セミナー

定年後の人生の過ごし方、どうしよう？どうしたい？—

自分に向き合い、「わたしの時間」を取り戻すセミナーです。

3回のワークショップで、楽しく学んでみませんか？

**会場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第1・第2研修室**

**参加費：無料**

**一時保育：あり**（事前予約必要）

**定員：20人（女性限定）**

**申込締切：11月24日**

平成30年

**12/1 (土)** 10:00～12:00

## 多様な働き方を知る

ビジネス本やエッセイ、小説など、本はたくさんの働き方や生き方を教えてくれます。本とつながるワークショップで、自分の可能性を広げましょう！

**ファシリテーター：後藤安賀里さん** （一般社団法人リードフォーアクション認定リーディングファシリテーター、akaratoii代表）

フランスでの結婚生活を終え、娘を出産。帰国後、京都大学にて、病院財務に経営管理、再開発事業に携わる。子育てとの両立に悩み、「わたらしい生き方」を求めて2016年に退職。翌年には、「わたらしい生き方」を求めて始めた読書会の活動が、NHKや朝日新聞のデジタル紙にて「新しい働き方」として紹介される。

子どもたちの笑顔のためには大人が笑顔！と心理学を活かした読書会をライフワークにし、1年間で50回以上の読書会を開催している。現在は、大阪市内で古書販売を行うコミュニティサロンを運営。週末には読書会などのイベントも開催している。

キャリアカウンセリング  
（講座参加者のうち希望者）

日程：12/20(木)

12/21(金)

12/22(土)

時間：ひとり50分

※希望日時は講座内でお聞きします

平成30年

**12/8 (土)** 10:00～12:00

## 自分を知る～強みさがし～

自分の得意なことを活かして仕事をしたい。

キャリアアトランプを使ったワークショップで、楽しく自分の強みを探しましょう。

**講師：野口香奈さん** （キャリアアトランプ認定校大阪中央校校長、キャリアコンサルタント）

人材サービス会社での営業・カウンセラー職、設計事務所での社内アシスタント、中小企業庁および厚生労働省委託就職支援事業でのカウンセラー及び運営事務局、人材育成会社での講師アシスタントを経て独立。

自身の経験から、「自分の可能性を信じ・広げる力」の大切さを体感し、それをサポートするツールとしてキャリアアトランプを多くの人に広めたいと思い、キャリアアトランプ認定校関西中央校を立ち上げる。現在は、株式会社ハッピーシェアリングの研修部門として、企業内・公的機関等で研修やセミナーの他、キャリアアトランプの資格認定講座を行っている。

キャリアアトランプとは

自己肯定感を高め、未来を描くカード式キャリア支援ツールです。カードを引いたり捨てたりしながら、ルールに沿ってゲームを進めます。カードの言葉を元に自分のことを語ったり、相手の話を聞いたりします。

平成30年

**12/15 (土)** 10:00～12:00

## 自分らしい働き方をデザインする

自分に無理をしない働き方って？

キャリアアトランプを使って、働き方をデザインしてみましょう！

**講師：野口香奈さん** （キャリアアトランプ認定校大阪中央校校長、キャリアコンサルタント）

## 平成 30 年度 女性応援セミナー～仕事編～

- 日 時：平成 30 年 12 月 1 日(土)午後 10 時～12 時  
平成 30 年 12 月 8 日(土)午後 10 時～12 時  
平成 30 年 12 月 15 日(土)午後 10 時～12 時  
<キャリアカウンセリング(講座参加者のうち希望者・ひとり 50 分)>  
12/20(木)・12/21(金)・12/22(土)  
※希望日時は講座内でお聞きます。

- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性 20 人
- 参加費：無料

- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円  
(申込先着順・各開催日 1 週間前までに要予約)
- 申込方法：  
電話またはイコーラムの窓口(申込時間は休館日を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分)またはハガキ、FAX、メール、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保育の有無(保育希望の子どもの方の氏名・生年月日)をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 30 年 11 月 24 日(土) 必着  
※申込多数の場合は抽選、3 回参加の方優先

### ★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600  
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
**Tel 072-960-9201**  
**Fax 072-960-9207**  
E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)  
URL <http://www.ikoramu.com>



### 平成 30 年度 女性応援セミナー ～仕事編～ 申込フォーム

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日	

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。